

# ほけレポ

保健レポート vol.28  
～“まめ”にいかいや！江府町～

・まめ＝元気という意味。  
・保健師、栄養士、健康運動指導士が毎月、いのちと健康を守るための情報をお届けします。

## 出張福祉保健講座とは

こんにちは。今月の「ほけレポ」のテーマは、絶賛、申込受付中の「出張福祉保健講座」です。

みなさんが地域で元気にいきいきと生活するために、医師や保健師、管理栄養士などが集落やグループの集まり、イベント等に出向き、健康講座や楽しいゲーム等を行います。近年、企業の方からのお申込みにも対応しています。ぜひ、ご活用ください。

【対象】 町内の集落・グループ・町内の企業の方等どなたでもOK

【費用】 無料

【スタッフ】 医師、歯科医師、保健師、管理栄養士、社会福祉士、健康運動指導士、地域包括センター職員など

【メニュー（一部）】 「骨折を防ぐ」「腎臓病の話」「熱中症を防ごう！」「おやつの話」「リフレッschussストレッチ」「知って



▲職員による寸劇の様子

■スタッフの熱演劇が見られます。「知って安心！認知症と予防の話」



▲時に笑い、時に真剣に話を聞いている様子

■不動の人気を誇ります。「江尾診療所武地医師のはなし」

## 大人気の講座を紹介します！

おきたい介護保険の話」その他、リクエストに応じて講座を行います。詳しくは町のホームページをご覧ください。



▲自宅でも簡単にできる脳トレの紹介

■たくさん笑って頭と体を動かします。「実践！脳トレ&筋トレ」



▲前日の夕ご飯のメニューを書く様子



▲管理栄養士が、クイズを出す様子

■クイズや試食も大人気！「ごはんとおかずの話」

## イチ押し講座はこちら

■「お口の健康と歯周病、入れ歯の話」  
歯周病と全身の意外な関係について説明します。意外と知らない入れ歯の正しい使い方など、模型を使って楽しく解説します。

■「フレイルを知って予防しよう！」  
要介護の一步手前といわれるフレイルの時期に、早めに気づき、予防することで健康に戻ることが出来ます。簡単にできるフレイルチェックも紹介します。

みなさん、出張福祉保健講座に興味をもっていただけでしょうか？  
集落で集まる機会にぜひご活用ください。

## 【お申込み・お問合せ】

江府町総合健康福祉センター  
電話：0859-1751611



▲チーム対抗で棒サッカーをしている様子